

◇「中信ビジネスフェア2016」への出展による 栄養アセスメント・栄養相談

[はじめに]

毎年10月に京都中央信用金庫主催で地元企業、団体や大学、府、市等の研究機関による大商談会が開催されている。本年度はその第28回目に当たり、当施設としては10回目（栄養クリニック開設前年度から出展）の参加となる。254ブースを使用した異業種間での交流があり、大学関連の参加は14校であった。栄養クリニックは1ブースを使用し、栄養クリニック指導員2名、クリニックスタッフ1名が担当した。学生ボランティアは食物栄養学科4回生から3名、2回生から2名が参加し、専門職業人としてのコミュニケーション力を養い、管理栄養士の資質向上に役立てることを目的として参加した。

[実 施]

日 時：平成28年10月19日（水）・20日（木）

場 所：京都府総合見本市会館（パルスプラザ）

対 象：約245名（一般市民、商談来場者）

配 布：骨を元気にするレシピ集（栄養クリニック冊子）

内 容：握力、ヘモグロビン（推定）値、骨密度の測定および栄養相談

栄養クリニックの開設目的やこれまで実施した活動事例の一部をパネルで紹介するとともに今後予定されている事業の紹介を行った。また市民への健康に関する啓発活動として、健康維持や生活習慣病予防の観点から骨密度測定、握力測定などを無料で実施し、これらの栄養アセスメント体験から各自の健康への関心を深めていただいた。希望者には、結果説明や身長と体重の自己申告から体格指数（BMI）や理想的な体重を求め、各自の健康管理に有益な食事と運動についての情報を提示し、さらに、栄養相談を実施した。ボランティアとして参加した学生は受付、測定の内容説明、測定の実施を担当した。



栄養相談の様子



学生アルバイトによる各種測定

〔ま と め〕

10歳代～90歳までの幅広い年齢層の方々が参加され、2日間で245名を受け付けた。そのうち約半数の方々が詳細な結果説明や栄養相談を希望された。企業商談会のため、参加者の多くが20～60歳代であり、一般市民の参加は高齢者が多かった。毎年、栄養クリニックのコーナーを目的にご来場いただく方もおり、主催者側からも「栄養クリニックさんの人気は高い」とのコメントをいただいている。参加者が多く、待ち時間もあったが、学生、スタッフとも気持ちよく対応できた。測定値に問題がある方には、生活状況に応じた食事や運動を中心としたアドバイスを行った。初めて骨密度を測定した方も多く、他の検査項目と合わせて自分の健康状態に関心をもち、生活改善のよいきっかけとなった。

参加者より次のような感想をいただいた。「普段、疑問に思っていた健康や食事のことを相談できてよかった」「自分の骨量、貧血、体力、栄養状態を知ることができ、来た甲斐があった」「聞きたいことがやっと聞けて、自分の食生活に自信が持てスッキリした」「骨による生活を心がけたい」「医師には細かいことが聞けないが、具体的な食事の改善点が明確になった」など。

〔骨粗鬆症予防啓発について〕

各所で骨密度測定を実施すると、いくつになっても自分のことは自分でできるように健康寿命を延ばしたい、という意識の高さや多くの健康情報を持ち、積極的に実践されている高齢者が年々増えてきていると感じる。それにもかかわらず、骨粗鬆症をはじめとする骨・関節疾患が要支援・要介護となる原因の第1位であり、骨粗鬆症による骨折予防の重要性の認識や普及が進んでおらず、骨粗鬆症検診受診率が依然として低い。栄養相談で骨密度測定の結果を説明し、骨粗鬆症の疑いのある方に受診勧奨し、早期発見・早期治療の重要性を説明できたことは意義があり、これからの高齢化社会にますます求められる活動である。栄養クリニック作製の『骨を元気にするレシピ集』を使用し、食事や生活習慣の改善を説明したところ、すぐに実践しますと、喜んでいただけた。

〔学生からの感想〕

多くの参加者と接することにより、刺激を受け、楽しい貴重な機会になった。一般の方々が多くの食情報を持っていて驚いた。実際に先生方が栄養指導をされている様子が見ることができて勉強になった。

机上の学びでは学ぶことのできない多くのことを学外にでることにより実際に体験し、学び、吸収することができたようである。学生たちは長時間の活動にもかかわらず、終始笑顔で積極的な態度で好感が持てる対応ができていた。これからも栄養クリニックの行事に積極的に参加し、幅広い年齢層の方々と接してコミュニケーション力・指導力をみがき、人から信頼される管理栄養士に成長することを期待している。（中村智子）



骨密度測定の様子